



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとになる	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 606kcal 14.1g 248mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトシチュー りんごゼリー	
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 20.9g 282mg	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しろねぎ しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
7 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 584kcal 21.9g 305mg	ぎゅうにゅう いちごジャム スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ ◎こまつな とうもろこし	コッペパン いちごジャム スパゲティ あぶら あぶら	トマトケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー こしょう しお こしょう
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 25.2g 330mg	ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのしおもみ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ しお (けずりぶし)
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 606kcal 22.3g 328mg	ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため いためこふきいも フローズンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまねぎ にんじん キャベツ キムチ しょうが ねぎ パインアップル	◎ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 592kcal 22.1g 304mg	ぎゅうにゅう ガバオライス かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ ビーマン あかピーマン きピーマン しょうが にんにく パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう あぶら こめこ	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン しお こしょう こしょう コンソメ
11 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 618kcal 26.3g 317mg	ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ あつあげとやさいのにも	ぎゅうにゅう あじ たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん	◎わかめごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ す しょうゆ みりん (けずりぶし)
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 579kcal 27.1g 330mg	ぎゅうにゅう ボークビーンズ キャベツとツナのマヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう トマトケチャップ コンソメ しょうゆ こしょう
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 24.1g 271mg	ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ めんいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ホキ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ちゅうかめん あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース こしょう
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 25.4g 336mg	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ごまキャベツ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さわら しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しお しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 23.1g 297mg	ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきいりにびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナオイルづけ ひじき	◎ごはん ◎うどん あぶら でんぶん さとう	しょうゆ カレールウ さけ みりん カレーこ (けずりぶし) しょうゆ
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 22.0g 295mg	ぎゅうにゅう とうふのみそかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ ◎あかみそ ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	みりん さけ さけ しょうゆ みりん
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 583kcal 22.9g 329mg	ぎゅうにゅう あきなすとあつあげのマーボー ねぎダレナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ たまねぎ にんじん なす ◎ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん にら しょうが にんにく しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 621kcal 22.0g 345mg	ぎゅうにゅう こぎつねごはんのぐ おつきみじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちらしかまぼこ たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら さとう すいとん ブルーベリーとみかんのゼリー	さけ みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ (けずりぶし)
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 635kcal 25.8g 364mg	ぎゅうにゅう おやこビーンズ こめこのコーンシチュー	ぎゅうにゅう ◎だいず とりにく ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん とうもろこし	コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ	しょうゆ ワイン こしょう ガーリックパウダー コンソメ
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 21.1g 411mg	ぎゅうにゅう ししゃものからあげ たかなのごまいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら ごま さつまいも	みりん しょうゆ (けずりぶし)
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 21.5g 278mg	ぎゅうにゅう なすのドライカレー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまねぎ なす あかピーマン たまねぎ	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら	カレーこ しお こしょう チャップネ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレールウ しお こしょう

ぎゅうにゅう みえけんさん 牛乳は三重県産です。
 こめ すずかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう しょくざい こんだて へんごう ばあい
※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

9月の給食目標 食べ物の働きについて考えよう

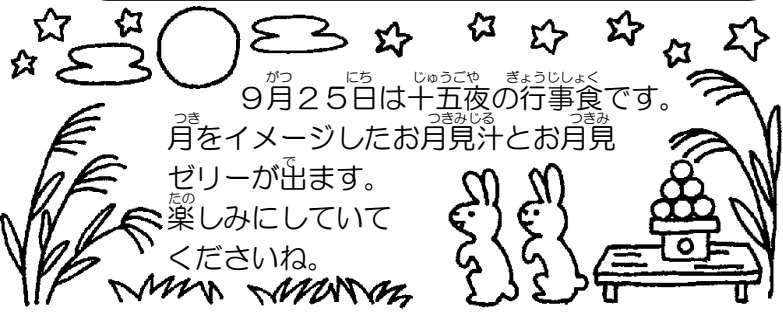
食べ物、赤のグループ「主に体をつくるもとになる食品」、黄のグループ「主に熱や力のもとになる食品」、緑のグループ「主に体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。

これらの栄養素は元気に活動し、体が成長するために大切なものです。毎日の食事でバランスよくとりましょう。



17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。
ごはん以外に◎があるときは、
献立名の欄に◎でお知らせします。





給食だより9月号



《自校調理校・園》

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、夏バテなどで体調をくずさないように注意しましょう。元気に学校生活を送るためには、毎日三食をしっかりと食べるようにするといいですね。給食では9月の後半から秋の食材が登場します。夏から秋への季節のうつり変わりを楽しみながら、味わって食べましょう。

～9月1日は防災の日～ 災害時の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。災害が起こったときのために、非常食などの準備はできていますか。防災について考えるために、9月3日は防災給食を実施します。この日の給食は、緊急時用に学校に備蓄してある「ヒートレスシチュー」と、炊き出しの訓練のために給食室で炊いたごはんです。ヒートレスシチューは温めずにそのまま食べられるレトルトシチューです。給食室ではふだんおかずを作っている大きな釜でごはんを炊きます。災害時には炊飯器が使えないことも予想されます。家庭でも鍋でごはんが炊けるように練習しておくことで安心ですね。

また、災害に備えて食品をローリングストックしておくことも大切です。ローリングストックとは、備蓄している水や缶詰、レトルト食品などの日持ちする食品を日常的に食べて、食べた分を買い足してまた備蓄しておく方法です。ローリングストックをすると、必要な量を常に備蓄しておくことができる、災害時にも食べなれたものを食べることができる、賞味期限切れによる廃棄を減らすことができる、などの良いことがあります。

鍋でごはんを炊いてみよう

① 米をはかる
計量カップではかる。
1合 = 180ml

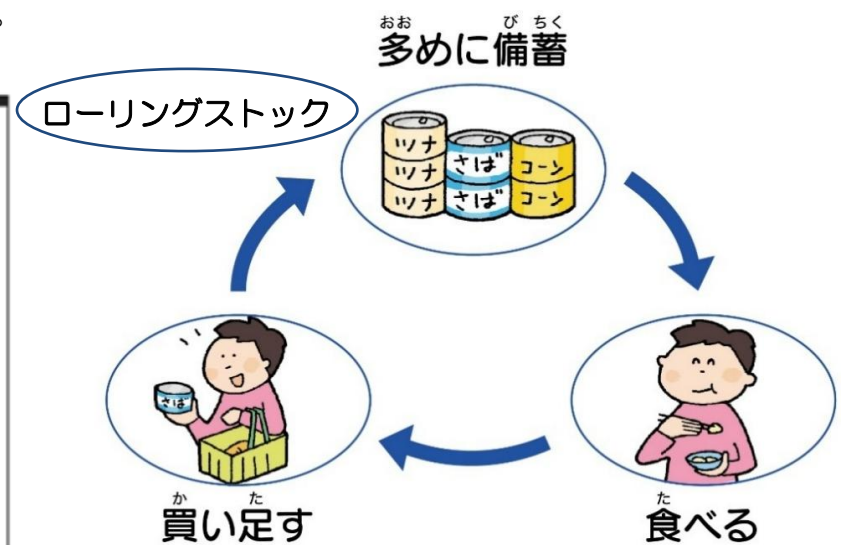
② 米を洗う
洗っている間も吸水するので早く！
軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。

③ 水をはかって浸す
30分以上米を浸し、吸水させる。
水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。

④ 炊く、むらす
①沸騰するまで強火 ↓ 約2～5分間
②ふきこぼれない程度に火を弱める ↓ 約5～7分間
③火を消し、ふたをして蒸らす
ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。

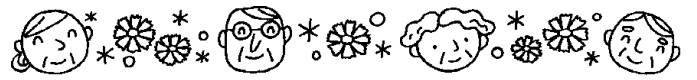
⑤ できあがり

※米の炊き方については目安としてお使いください。



敬老の日

長生きの秘密は和食にあり



日本は世界にくらべて平均寿命が長い国ですが、その秘密は和食にあると言われています。和食は、ごはんと汁物に3種類のおかずの「一汁三菜」が基本となっていて、栄養バランスが良いのが特徴です。また、旬の食材を使って季節感を大切にしているので、その季節に合わせたいろいろな食材を食べることができます。そして、だしのうま味を上手に使うことで、料理を薄味に仕上げ、素材の味を楽しむことができます。

和食に使われている食材の頭文字をとった「まごわやさしい」という言葉があります。これらの食材をふだんの食事に取り入れ、健康な食生活を心がけましょう。

ま

まめ



ご

ごま



わ

わかめ



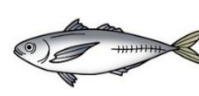
や

やさい



さ

さかな



し

しいたけ



い

いも



つくってみよう！給食レシピ

なすのドライカレー

9月30日のこんだてより

<材料 4人分>

豚ひき肉	125g	チャツネ	小さじ2
玉ねぎ	400g	トマトケチャップ	大さじ1
なす	100g	ウスターソース	小さじ2
赤パプリカ	25g	こいくちしょうゆ	小さじ1
ひきわり大豆	100g	カレールウ	20g
油	小さじ2		
カレー粉	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		

ひきわり大豆は、ゆで大豆を砕いてもいいです。チャツネはなくても作れます。



<下ごしらえ>

- ・玉ねぎ、赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ・なすは、8mm巾いちょう切りにし、水にさらしておく。



<作り方>

- ①フライパンに小さじ1の油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで、20分ほど炒めて、取り出しておく。
- ②同じフライパンに小さじ1の油を熱し、豚ひき肉を加え、カレー粉、塩こしょうを振り、肉がぽろぽろになるまで炒める。
- ③①の玉ねぎ、なすを加えて、さらに炒める。
- ④大豆、ケチャップ、ソース、しょうゆ、チャツネをえて弱火でじっくりと煮込み、焦げないように時々かき混ぜる。
- ⑤カレールウ、赤パプリカを加えて、弱火で煮込む。